bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

GUÍA SOBRE EL DUELO EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

Formación para madres, padres y profesorado

AUTORES:

Batirtze Artaraz Ocerinjaúregui. Especialista en Psiquiatría.
Centro de Salud Mental de niños y adolescentes de Uribe. Red de Salud Mental de Bizkaia. Osakidetza.

Elsa Sierra García. Especialista en Psicooncología y en Psicología Escolar.
Autora de documentales psicoeducativos sobre el Acompañamiento al Final de la Vida y el Duelo.

Fernando González Serrano. Especialista en Psiquiatría.
Jefe del Servicio de niños y adolescentes de la Red de Salud Mental de Bizkaia. Osakidetza.

Jesús Ángel García García. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
Centro de Salud de Kueto-Sestao.

Verónica Blanco Rubio. Especialista en Psiquiatría.
Centro de Salud Mental de niños y adolescentes de Uribe. Red de Salud Mental de Bizkaia. Osakidetza.

Víctor Landa Petralanda. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
Centro de Salud de Basauri-Ariz.

Material creado para la **Campaña del Colegio de Médicos de Bizkaia «El Camino del Duelo»**

EDICIÓN Y PUBLICACIÓN:
Colegio de Médicos de Bizkaia 2017

ÍNDICE

I. El porqué de esta guía 5

II. El duelo en la infancia y en la adolescencia

1. Mitos sobre el duelo en la infancia y adolescencia 7
2. La comprensión de la muerte y expresión del duelo según la edad y el desarrollo evolutivo 9
3. Diferencias entre el duelo adulto y el de la infancia y adolescencia 12
4. Expresiones del duelo en el entorno familiar y escolar 13
5. Otras pérdidas, otros duelos 15
6. Cómo ayudar a elaborar el duelo en la infancia y adolescencia 17
7. Conductas que nos pueden alertar sobre un duelo complicado 22
8. Materiales de ayuda 26

III. Conclusiones 32

IV. Bibliografía consultada 33

V. Anexos

1. Información sobre el duelo adulto

A. Información para las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido 35

B. Información para familiares y entorno social próximo de la persona que ha sufrido una pérdida 41

2. Información para adolescentes

Las pérdidas y el duelo en la adolescencia 46

I. El porqué de esta guía

El propósito de esta guía es el de proporcionar información que pueda ayudar a entender mejor la experiencia del duelo en nuestros hijos e hijas y en nuestro alumnado.

Creemos que la experiencia de pérdidas y duelo tiene una gran importancia, además de la evidente en el sistema educativo y socio familiar, también en lo referente a la salud, puesto que sabemos que muchos trastornos, sobre todo relacionados con la salud mental tales como la ansiedad, depresión, duelos complicados, somatizaciones y un largo etcétera, están claramente relacionados.

Quizá debamos partir de la premisa de que vivimos en una sociedad que se posiciona de espaldas a la muerte, en la que la muerte es un tabú, un tema incómodo, difícil, una realidad que se oculta, que se niega.

El duelo es un proceso de adaptación, es un camino que debemos recorrer, tanto la población infantil como la adulta, siempre que perdemos a alguien o algo importante en nuestras vidas, y en este camino tenemos que aprender a vivir sin esa persona o sin aquello que hayamos perdido.

El duelo es un proceso natural, activo y que compromete la vida de la persona en su integridad con sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

Habitualmente cuando hablamos de duelo estamos pensando en la pérdida de un ser querido, pero puede haber muchas pérdidas importantes de otro tipo, sobre todo en el mundo infantil y adolescente, que ocasionen

procesos de duelo semejantes a los sufridos por el fallecimiento de una persona querida.

Es importante tener en cuenta que el propio proceso de crecimiento del ser humano conlleva un duelo, lo que desde la psicología de los niños y niñas entendemos como duelo de la infancia, necesario para su evolución y desarrollo psíquico. También a lo largo de su vida se van a presentar diversas experiencias de pérdida, por desamores, divorcio de padres, pérdida de amistades, fracasos académicos, inmigración, pérdida de ilusiones y sueños…

La educación que recibe la población infantil sobre la muerte comienza en su familia y sigue en el entorno de la escuela-instituto-colegio. Por eso nos ha parecido importante incorporar a la guía una parte que contiene información sobre el duelo en las personas adultas. Pensamos que nuestra experiencia, como adultas y adultos, del dolor que hemos podido sufrir por la muerte de una persona cercana o el miedo a que algo así nos suceda, nos lleva a tratar de evitar ese dolor a las y los más pequeños. Además, las niñas y los niños preguntan desde muy pequeños por la muerte, son muy curiosos, tienen interés por todo lo que les rodea, pero poco a poco van percibiendo que sus mayores se ponen nerviosos con este tema, que lo eluden o dan explicaciones que no entienden. En definitiva, se dan cuenta de que es un tema que es mejor no tocar, con lo cual van dejando de hacer preguntas.

Para terminar, hemos añadido a la guía dos anexos que consisten en el folleto informativo que entregamos en las consultas de Atención Primaria a personas adultas en duelo, así como a familiares y a personas cercanas a las que sufren una pérdida (Anexo 1) y el folleto que entregamos al alumnado en las sesiones que realizamos en los centros educativos (Anexo 2).

II. El duelo en la infancia y en la adolescencia

1. Mitos sobre el duelo en la infancia y adolescencia

Posiblemente, la concepción de la muerte que tenemos en nuestra sociedad tiene mucho que ver con las ideas o mitos acerca del duelo en los niños y niñas y es lo que nos lleva a alejarles del entorno de la muerte para protegerlos, pensando que así les evitamos el sufrimiento que nosotros hemos experimentado.

Estos son algunos de los mitos más comunes respecto al duelo en la infancia y la adolescencia y lo que nos demuestra la investigación y la práctica clínica:

Se dice: "Las y los niños no se dan cuenta de lo que sucede tras una pérdida".
Sin embargo, está demostrado que se dan perfecta cuenta de la muerte cuando muere alguien que es significativo para ellas y ellos y de los cambios que se suceden a su alrededor en las personas queridas.

Se dice: "Las y los niños no elaboran el duelo".
Es evidente que lo elaboran, pero su modo de manifestarlo es diferente al de las personas adultas y lo expresan de distintas formas dependiendo de su edad.

Se dice: "Debemos protegerlos para que no sientan dolor y sufrimiento, por lo que es mejor disimular y no mostrar nuestro dolor".
No hay nada que les impida el dolor y el sufrimiento de una pérdida significativa. Cuando se los excluye de esta experiencia pensando que así

van a ser más felices, estamos evitando que desarrollen las habilidades necesarias para enfrentarse a situaciones que inevitablemente van a tener que afrontar en su vida y además les estamos enseñando que mostrar los sentimientos no es bueno, que deben fingir u ocultar sus emociones. La mejor manera de protegerlos es comunicárselo con un lenguaje adecuado a su edad, incluirlos en las actividades familiares y darles espacio para que se expresen y compartan emociones, rituales… siempre acompañados por una persona adulta.

Se dice: "En la infancia no se comprenden los rituales y además les pueden traumatizar, por lo que es mejor que no asistan a ellos".
El que acudan al tanatorio y/o a los funerales ayuda a los más jóvenes a hacer real la muerte del ser querido. Cuando son excluidos de los rituales se sienten olvidados, pueden sentir que no son parte de la familia, que su dolor es menos importante.

Hay gran coincidencia entre los expertos en que, a partir de los 6 años conviene ofrecerles participar en la visita al tanatorio o a los funerales. Si es así, estarán siempre acompañados por alguna persona cercana, anticipándoles lo que van a ver, lo que va a suceder y estar siempre dispuestos a responder a sus preguntas. Por debajo de los 3 años es posible que no entiendan nada de los rituales y se puedan asustar. No hay tanta coincidencia sobre el modo de actuar entre los 3 y 6 años pero, como orientación general, se aconseja ofrecerles la posibilidad de participar en un grupo reducido en la visita al tanatorio o a los funerales con personas conocidas.

2. La comprensión de la muerte y expresión del duelo según la edad y el desarrollo evolutivo

La comprensión de la pérdida y el proceso de duelo están muy determinados por la edad o el desarrollo evolutivo de cada niño o niña. Hay cinco elementos fundamentales que intervienen en la comprensión de la muerte y que van a ir cambiando con la edad. La muerte es:

- Universal – la muerte afecta a todos los seres vivos.
- Irreversible – tras la muerte no se vuelve a vivir.
- No funciona – tras la muerte el cuerpo deja de funcionar.
- Es incontrolable – la muerte no depende de nuestros pensamientos.
- Final de la vida – tras la muerte no sabemos qué pasa, existe un gran misterio sobre la continuidad o no de otra forma de vida.

Hasta los seis años

- No entienden la idea de universalidad de la muerte. Creen que ellas y ellos y sus seres queridos vivirán siempre.
- Carecen del concepto de irreversibilidad: No existe el concepto de "para siempre". En la infancia se cree que la muerte puede ser interrumpida igual que el sueño.
- Creen que el cuerpo de la persona fallecida, de alguna manera, sigue funcionando, que puede sentir frío o calor, que puede oír, hablar…
- Predomina el pensamiento mágico: el niño o la niña puede creer que una discusión o una conducta por la que se le recriminó, ha podido ser la causante de la muerte del ser querido. Del mismo modo puede pensar que deseándolo, puede hacer que su familiar regrese de la muerte.
- El pensamiento mágico es determinante de los sentimientos de culpa que pueden generarse, bien porque el niño o la niña piense que no ha

hecho lo suficiente para que su ser querido vuelva a la vida, o bien por haber causado tanto daño al difunto con su conducta en vida, que haya podido causarle la muerte.

- A esta edad no consiguen imaginar que antes de nacer no estaban, no existían y que luego, cuando mueran, no estarán.
- La muerte se relaciona con la vejez y la enfermedad.
- Se activan y actualizan antiguos temores. Tienen miedo de acostarse, de la oscuridad o de quedarse en soledad. Sienten la angustia de la separación, les cuesta mucho separarse de sus seres queridos, temen que se produzcan otras muertes.
- A esta edad, la población infantil tiene una enorme curiosidad y hace muchas preguntas.
- La idea de omnipotencia de las personas adultas queda quebrada.

A partir de los seis años

- Comienzan a cuestionarse si la muerte de otros o la suya propia es posible, aunque no será hasta más adelante, según algunos autores hasta los 11 o 12 años, cuando se produce una verdadera aceptación de la propia muerte y la de los otros. Como consecuencia de esto aparecen los temores a perder su propia vida y la de sus seres queridos.
- A partir de los 7 años ya comienzan a tener claro el concepto de que tras la muerte, el cuerpo ya no funciona y que la muerte es irreversible.
- Desaparece el pensamiento mágico. La comprensión de que sus pensamientos no son los causantes de la muerte o el regreso de alguien fallecido no se produce hasta la edad de 6 a 7 años, aproximadamente.
- Sigue manteniéndose a estas edades una enorme curiosidad, una necesidad de razonarlo todo, de buscar explicaciones a todo lo que sucede.

- El grupo de amistades es fundamental y tienen miedo de que el hecho de la muerte de un familiar cercano haga que sus amistades les vean como diferentes.

En la adolescencia

- La comprensión de la muerte y la elaboración del duelo es similar a la de una persona adulta y también lo son sus reacciones, si bien las emociones las viven más intensamente.
- Tienen un gran interés por lo que sucede tras la muerte, si hay o no vida tras ella…
- La adolescencia es una etapa de cambio y transición hacia la independencia del mundo adulto por lo que en la relación con sus padres y madres hay más conflictos. Esto puede ser el origen de sentimientos de culpabilidad si ocurre la muerte de uno de los progenitores o personas cercanas.
- Son conscientes de su propia muerte y pueden fantasear con ella, e incluso puede aparecer la idea del suicidio como una salida a su sufrimiento o a los problemas ocasionados por la pérdida.

- Es frecuente que no quieran compartir con las personas adultas las emociones derivadas de la pérdida, por considerar que no necesitan de los demás, o por no querer mostrarse vulnerables ante ellos.
- No quieren ser diferentes de sus iguales. Temen que, si tras la pérdida de un ser querido expresan su dolor, se interprete como un signo de debilidad o no vayan a ser comprendidos por sus compañeros.
- Este tipo de situaciones pueden suponer que el o la adolescente renuncie a vivir su propio duelo.
- Después del fallecimiento tenderá a ensalzar las cualidades del ser querido fallecido, olvidándose de otros aspectos no tan agradables o más conflictivos, que poco antes de la muerte constituían la base de una crítica intensa.
- Se pueden sentir presionados para comportarse como personas adultas.

3. Diferencias entre el duelo adulto y el de la infancia y la adolescencia

Evidentemente, las diferencias tienen mucho que ver con su edad, como ya hemos ido viendo, pero hay una serie de características generales al margen de esta consideración:

- En la infancia la pérdida de un ser querido no supone una ruptura con la realidad, especialmente si se mantienen las rutinas, tanto académicas como sociales, las actividades diarias y de ocio.
- El duelo varía según su desarrollo evolutivo, los lazos afectivos con la persona fallecida, las reacciones de las personas de referencia y los cambios en su entorno más próximo.
- La duración del proceso es más corta.

- La expresión emocional dependerá del espacio y legitimidad que le den las personas adultas. Además, se expresan más con juegos o actividades que con palabras o conductas específicas.
- Como no pueden mantener la pena y el dolor durante mucho tiempo, es frecuente que la expresión emocional fluctúe, como si hubiese periodos de olvido. El enfado y la conducta agresiva es quizá lo más frecuente.
- Las expresiones emocionales puede que no se manifiesten y no tienen por qué estar ligadas al sufrimiento, sobre todo si se mantiene la estabilidad en su mundo.
- Otros duelos importantes son la pérdida de mascotas o sentir cambios emocionales fuertes en las personas cercanas y que afecten en sus condiciones habituales de vida.
- En la adolescencia, el duelo por la pérdida de seres queridos se parece bastante al del adulto. También son importantes en esta etapa otras pérdidas como los fracasos amorosos, de amistad, académicos… y, además, se suelen presentar con una alta carga emocional.

4. Expresiones del duelo en el entorno familiar y escolar

Hay una serie de manifestaciones o conductas que se pueden considerar normales tras haber sufrido una pérdida:

- Ansiedad e insomnio persistentes por el miedo a que se produzcan otras pérdidas.
- Dificultad para separarse del entorno familiar (ansiedad de separación) por miedo a que sucedan otras muertes.
- Rumiar fantasías de reunión con el ser querido fallecido. Incluso pueden aparecer ideas de suicidio.
- Durante un tiempo pueden aparecer sentimientos de culpa ya sea propia o culpar a alguien de lo ocurrido.

- Quejas somáticas: dolor de cabeza, de tripa, vómitos, dolores musculares, poco apetito…

Es incuestionable destacar el papel tan importante que tiene el centro educativo en la evolución de sus duelos, ya que después de la familia, es el ambiente donde se expresan los comportamientos más característicos tras una pérdida importante. Por esta razón es primordial tener en cuenta la forma en la que expresan el malestar ocasionado por un duelo en el aula:

- Dificultades de atención, concentración, memoria.
- Disminución del rendimiento académico.
- Conducta ansiosa (aislarse, preguntar constantemente, inquietud…)
- Arranques de llanto repentinos.
- Conductas hiperactivas, irritabilidad.
- Dificultades de relación con sus compañeros (aislamiento, agresividad…)

Por lo tanto, es fundamental que el profesorado tenga la ayuda y asesoramiento necesario, incluyendo aquí el ofrecido por el equipo de orientación escolar del centro si lo precisa. Algunas indicaciones breves sobre cómo debe actuar el profesorado para ayudarles son:

- Mantener la normalidad en el aula pero con flexibilidad.
- Mantener comunicación continuada con los padres y madres o tutores.
- Ofrecer al menor un apoyo adicional en el ámbito escolar si lo requiere.
- Permitir llamadas telefónicas o salidas del aula.
- Respetar y tener en cuenta las fechas especiales.

- Preparar al resto del alumnado para el regreso de un compañero en duelo.

5. Otras pérdidas... otros duelos

Cuando nos referimos a duelos estamos aludiendo a todo el proceso que ocurre después de una pérdida de alguien o algo significativo. La muerte de un ser querido es el duelo más conocido e impactante, pero hay otras muchas pérdidas que se viven con igual intensidad, porque son importantes para la vida de las personas.

En la infancia, la muerte de una mascota supone un gran duelo. En el caso de las y los adolescentes, sienten mucho la pérdida de las amistades, los fracasos escolares, los desencuentros amorosos, sentirse excluidos de un grupo de iguales, la situación de inmigración... La separación de los padres produce en la infancia y en la adolescencia duelos que comparten muchos aspectos comunes con el duelo por la muerte de un ser querido.

Aspectos comunes que tiene el duelo ante pérdidas significativas:

- El duelo es un proceso:
  - **Activo**. Podemos hacer para cambiar la situación de dolor. No podemos hacer nada con lo que nos sucede, pero si con lo que sentimos.
  - **Normal**. Es una reacción ante una pérdida. No es ninguna enfermedad.
  - **Dinámico**. Va cambiando. Se producen muchos cambios emocionales
  - **Dependiente del reconocimiento social**. Cuando se puede compartir las emociones con otros, ayuda en su recuperación. Los duelos silenciados agudizan el dolor.
  - **Íntimo**. Cada uno lo vive de forma única.

- Se experimenta la sensación de falta de control:
  - Mi mundo se viene abajo

- Las reacciones emocionales son intensas:
  - Culpabilidad
  - Enfado
  - Indefensión
  - Tristeza

- Se producen cambios importantes en la vida.

Desde el mundo de la persona adulta, muchas veces no se comprende lo que es importante para la población infantil y adolescente y las reacciones de duelo que lo acompañan. La actitud de escuchar y ver en nosotros el niño o adolescente que fuimos, puede servir de gran ayuda.

6. Cómo ayudar a elaborar el duelo en la infancia y adolescencia.

6.1. Cómo comunicar la pérdida: información, primeros auxilios psicológicos.

Cuando nos planteamos comunicar a un niño o niña la pérdida de un ser querido, es importante determinar quién, cuándo, dónde y cómo lo va a hacer; qué comunicar y también evitar expresiones que no ayudan (Poch y Herrero, 2003):

Quién:

- Preferiblemente el padre y la madre o el familiar más cercano.
- Persona emocionalmente próxima o significativa para el niño o niña.

Cuándo:

- Inmediatamente o lo antes posible.

Dónde:

- Lugar tranquilo, silencioso y seguro (lo más conocido posible para la o el niño)

Cómo:

- Utilizando un contacto físico apropiado.
- Evitando eufemismos, metáforas: "se fue a un sitio mejor", "se fue a otro mundo"…
- De forma clara. Sin demasiados detalles ni explicaciones abstractas.
- Tono de voz cálido.
- Compartiendo sus emociones.
- Interesándose por sus sentimientos y pensamientos sobre lo sucedido.
- Preguntando por sus dudas.

- Recordando a la persona fallecida.

Qué comunicar:

- Cuando se comunica la noticia hay que intentar transmitirles la universalidad de la muerte (le afecta a todo ser vivo), qué es lo que la ha producido, y asegurarse de que no se sientan culpables por la pérdida. También es importante aclarar, que la muerte supone que nada funciona en el cuerpo.
- El hecho de comunicárselo adecuadamente ayuda a que vayan elaborando el duelo, y puedan participar de la socialización que se hace mediante los rituales.
- Lo que se transmite ha de ser coherente con las creencias de la familia. No es buen momento para hablar de Dios o de otros aspectos si no forman parte de su cultura familiar.

Expresiones del lenguaje que no ayudan:

- El término "se ha quedado dormido" en lugar de "se ha muerto" puede hacer que el niño o la niña tema marcharse a dormir pues puede sentir que si se duerme no se despertará más.
- Del mismo modo "nos ha dejado" o "se ha ido", puede inducir también a equívocos. Cuando el padre o la madre se marchan (a trabajar, a comprar...) ¿No regresarán más? Esto puede determinar que teman cualquier tipo de separación, aunque sea temporal.

6.2. Actitudes prácticas desde los ámbitos familiar y escolar

6.2.1. Ayudarle a "darse cuenta de la pérdida", a constatar la ausencia, a "echarle de menos"

- El asistir a los rituales y compartir la pena con otros familiares o personas significativas, ayuda a hacer evidente que ya no está. Los niños

y las niñas deben poder elegir, a partir de cierta edad, si quieren ver el cuerpo y asistir al funeral, pero siempre acompañados e ir explicándoles qué es lo que van a ver y qué se hace.

- La constatación es progresiva, a veces parece como si no hubiera sucedido nada y otras veces la ausencia se experimenta con mucha fuerza. La falta en casa, en ciertas actividades compartidas, lugares, días señalados... va haciendo patente la pérdida.
- Es interesante separar el cuerpo y la persona fallecida, darse cuenta de que la persona no continúa experimentando las transformaciones del cuerpo, no está en la tumba... Ceremonias o alegorías como la del capullo y la mariposa cumplen con esta función.
- En los casos de enfermedad terminal larga, el duelo se da en gran parte de manera anticipada, por esa razón también ayudan las visitas y la participación de los y las niñas en los cuidados de la persona enferma.

6.2.2. Mantener, dentro de lo posible, la cotidianeidad

Los ámbitos principales en la infancia son la familia y la escuela. En la adolescencia también las amistades tienen una especial importancia.

- Desde la familia es importante que se mantengan los menores cambios posibles, que niños y adolescentes puedan seguir, en lo posible, con sus rutinas y tiempos de ocio y amistades.

6.2.3. Apoyarle emocionalmente

Como dice un proverbio sueco: la alegría compartida es doble y la pena compartida es la mitad. El apoyo emotivo permite al doliente expresarse, sentirse acompañado, compartir experiencias, aprender con otros.

- Cuando los seres queridos de referencia expresan sus emociones, esto permite a las y los niños poder expresarse y normalizar lo que sienten.
- Conviene el acompañamiento de una persona adulta en todo el proceso, generando espacios donde se pueda hablar del fallecido y el niño o la niña pueda expresar sus dudas y emociones.
- Es de gran ayuda que el ámbito educativo sea sensible y conozca la situación, para que el alumno o alumna se sienta apoyada y comprendida, ante todas las reacciones emocionales y comportamentales que pueda tener. Es necesario más atención y afecto.
- Con las y los adolescentes hay que tener cuidado y mostrar disponibilidad, porque no quieren ser diferentes de sus amigos y amigas y en ocasiones piensan que no necesitan compartir sus emociones.

6.2.4. Ayudarle a identificar y expresar las emociones

Hablar de la muerte, ponerle nombre a lo que sentimos, lo hace más manejable, menos secreto y, por tanto, menos temible y peligroso.

- Las emociones más frecuentes en la infancia y adolescencia son la tristeza y la rabia, pero especialmente el sentimiento de culpa suele estar presente por su relación con el pensamiento mágico.
- También en el caso de adolescentes, al estar en un momento importante de independencia respecto a los progenitores, surgen conflictos y pueden experimentar culpabilidad derivada de esa situación especial de cambio de etapa.
- Otro sentimiento es el de vulnerabilidad hacia el mundo y temor a que ocurra lo mismo a otros seres queridos.
- Así mismo aparece el miedo, pensando en "qué va a ser de ellos", al considerar su mundo inestable.

- Necesitan que se les dé permiso para llorar, expresar su rabia y cualquier emoción que experimenten. Ser atendidos, comprendidos y aceptados.
- En fechas señaladas con frecuencia reaparecen emociones. Es conveniente anticipar esos momentos especiales y preparar algo con ellos.

6.3. Reacomodación emocional ante la persona fallecida

- El juego es la principal actividad de aprendizaje y desarrollo en la infancia y también para la elaboración del duelo. Mediante el juego trasladan todo su mundo interno y hacen sus acomodaciones emocionales e intelectuales.
- Puede servir como base construir un entramado de recuerdos positivos y valorar todo lo bueno que nos ha dejado.
- Los sueños pueden revelar las cosas aun no integradas y también puede darse la resolución de conflictos con el difunto en sueños.
- Ayuda la recolocación de la persona fallecida, encontrar un lugar significativo dentro o fuera, en el corazón, un árbol, cementerio o estrella… que le ayude a sentirle y recordarle.

7. Conductas que nos pueden alertar sobre un duelo complicado

En principio se debe tener una especial vigilancia ante entornos de muerte que son de riesgo para el desarrollo normal del duelo en la infancia: enfermedad mental en algún miembro cercano de su familia, escaso soporte familiar y/o de amistades, muerte del familiar tras una enfermedad larga o repentina, muertes por accidente…

Hay una serie de conductas que nos deben alertar y pueden hacer necesario consultar con la o el pediatra, pero debemos evitar la etiqueta de "patológico", hasta que no se cumplan criterios diagnósticos estrictos, para no "patologizar" aquello que puede ser un proceso normal de duelo y que se puede superar sin intervención especializada.

A pesar de ser manifestaciones "normales" de duelo, estas son algunas de las conductas que nos deben alertar si se vuelven excesivas en cuanto a intensidad y/o a duración:

Hasta los seis años

- Incapacidad para realizar aquellas cosas que ya realizaban de forma autónoma: no vuelven a su cama, dejan la luz encendida, no quieren dejar el chupete…
- Llantos constantes que no cesan, exagerados.
- Ansiedad de separación que no cesa.
- Miedos incapacitantes, terror ante cosas cotidianas que antes no existían.
- Insomnio prolongado o pesadillas recurrentes que antes no tenía.
- Síntomas depresivos como apatía, tristeza profunda, negativa a iniciar actividades agradables.
- Negativa a comer, pérdida significativa de peso.

A partir de los seis años

- Aislamiento familiar, se cierra a la comunicación.
- Aislamiento social extremo elegido: no quiere juntarse con los demás porque cree que no le van a entender.
- Aparente anestesia emocional: apenas es capaz de expresar las emociones asociadas a la muerte.
- Excesiva responsabilidad o colaboración tras el fallecimiento. Tendencia exagerada a cuidar a otras personas.
- Síntomas persistentes de ansiedad, nerviosismo en sus actividades cotidianas.
- Malhumor y agresividad constante, incluso agresiones a sus iguales.
- Síntomas depresivos que se mantienen: insomnio, regresión a etapas anteriores, apatía, pérdida de interés por cosas que antes le interesaban.
- Bajada drástica de actividad: no le apetece participar en nada.
- Incapacidad para reintegrarse al ámbito académico.
- Problemas de concentración que se prolongan.
- Bajada drástica del rendimiento escolar, que se mantiene en el tiempo.
- Miedos prolongados e impropios de su edad.
- Ansiedad de separación que no cesa.
- Somatizaciones persistentes que no tienen una explicación médica: dolores de cabeza, de tripa, vómitos, dolores musculares…

En la adolescencia

- Irritabilidad extrema o cambios de humor constantes que no se normalizan.
- Agresividad extrema o impulsividad que no puede controlar.

- Ira hacia quienes le dieron la noticia o hacia el personal sanitario que no pudo hacer más, llegándoles a hacer responsables directos de la muerte.
- Pensamientos negativos recurrentes sobre la muerte que no cesan.
- Pone en práctica conductas de riesgo porque la vida ha dejado de preocuparle o de tener valor para él o ella.
- Ideación suicida que llega incluso a la elaboración de un plan suicida.
- Sintomatología depresiva mantenida.
- Culpa que no cesa.
- Reacciones mantenidas de entusiasmo o alegría inadecuados.
- Consumo de sustancias que antes no consumía y/o aumento de las que ya consumía.
- Incapacidad para retornar a sus rutinas habituales.
- Bajada significativa del rendimiento académico.
- Aislamiento extremo: no quiere participar en eventos sociales en los que antes sí participaba.
- Asunción de responsabilidades que antes no asumía, que influyen en su vida social.
- No quiere tocar las cosas del fallecido, prefiere dejarlo todo como si la persona fuera a volver.
- Quejas somáticas relacionadas con la enfermedad de la persona fallecida.
- Aparición de otros trastornos somáticos, obsesivos, de ansiedad, de separación, que anteriormente no se habían manifestado o no eran significativos

Hasta un 35% de niños y niñas menores de 12 años presentan criterios de depresión un año después de una pérdida parental.

No está muy clara la utilidad a medio y largo plazo de los psicofármacos en el duelo complicado, sobre todo los antidepresivos, aunque sí hay indicios

de que alteran el desarrollo emocional y relacional si son usados de forma crónica.

Antes de plantearse que un duelo se puede estar complicando, conviene darse un tiempo, tanto el niño o niña como la familia, para iniciar el proceso de duelo aceptando la nueva realidad, con las dificultades que inevitablemente aparecerán. Conviene permitirle que vaya encontrando su modo y momento de integrar la pérdida y la relación con la persona fallecida en su historia, con la ayuda de su entorno familiar y educativo.

8. Materiales de ayuda

8.1. Materiales para madres y padres

En la infancia cuesta expresar las emociones con palabras, lo hacen especialmente mediante el juego y otras actividades que también facilitan su expresión y la elaboración del duelo.

En el acompañamiento al duelo en la infancia y en la adolescencia, hay que tener en cuenta que son ellas y ellos los que marcan el ritmo sobre lo que están dispuestos a hacer y lo que les gusta. Las posibilidades son muchas, de modo que se pueden encontrar las que más se ajusten a cada uno e ir variando. Exponemos algunas que nos parecen interesantes por su sencillez, facilidad y beneficios que aportan.

8.1.1. Mirar fotos del álbum familiar

Ver fotos del álbum familiar ofrece la posibilidad de reconstruir situaciones, vivencias compartidas y la historia de la persona fallecida, de la familia e incluso de la sociedad. Recordar los mejores y peores momentos que tuvo contribuye a ver los cambios que se van dando a lo largo de la vida, aspectos positivos y negativos de la persona y una mirada más ajustada a cómo era.

8.1.2. Hacer una caja de recuerdos

Se trata de encontrar un lugar físico donde depositar los recuerdos que tenga, que más valore e identifique con el ser querido o con vivencias compartidas. Confeccionar una caja hace que tenga más significado para el niño o niña. Pueden ser fotos, dibujos, objetos de regalo... todo lo que quiera. La elaboración y el llenado de esta caja también le darán la opor-

tunidad de expresar sentimientos, de recordar experiencias y de hablar de la persona que ya no está.

8.1.3. Dibujar con pintura de dedos u otros materiales, sus sentimientos

El dibujo es un gran medio de expresión emocional en la infancia y en la adolescencia. No existen buenos o malos dibujos, no se trata de valorarlos, sino más bien de que nos puedan ayudar a comunicarnos con él o ella y que se sienta entendida.

El uso de materiales como plastilina y también los dibujos, ayudan a que se vea cómo se pueden trasformar los elementos, dependiendo de lo que ellos vayan haciendo y esto se puede trasladar a las emociones.

8.1.4. Visitar el cementerio o un lugar donde estén las cenizas

Debido a que tienen sus propios modos de plantearse el tema de acudir a un cementerio, hay que contarles qué se van a encontrar.

Pueden llevar algo preparado, dibujos, poesías, cuentos, manualidades hecho por ellos… a modo de ofrenda y hacer un pequeño homenaje.

Es importante porque a través de la preparación ya se está recordando al ser querido.

8.1.5. Leer cuentos que aborden este tema

Se trata de leerlos junto con la niña o el niño y hablar de cómo se siente una vez acabado el cuento. Existen en la literatura infantil numerosas obras que tratan del duelo en la infancia. Hay cuentos específicamente para cada

duelo y también los hay que tratan las pérdidas en general. Ofrecen además un espacio de comunicación y formas de elaborar el duelo.

Ver más en: Concepción Poch y Olga Herrero. *La muerte y el duelo en el contexto educativo, Reflexiones, testimonios y actividades.* Barcelona: Paidós; 2003. p 142-151.
Patricia Díaz Seoane. *Hablemos del duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes.* Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo; 2016. p 161-165.

https://remontandoblog.wordpress.com/duelo-en-ninos-y-adolescentes/

8.2. Materiales para el profesorado

A los materiales para el profesorado se les suman también los indicados para los padres y madres. En la actualidad hay muchos y variados. Debido al aumento en la atención a estos temas, se están creando muchos materiales nuevos: tanto cuentos como películas que tratan la muerte y otras pérdidas.

En un principio seguimos principalmente el trabajo pionero de Concepción Poch y Olga Herrero en su libro La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades. Estas autoras plantean una serie de actividades con el objetivo de incorporar una pedagogía de la muerte y el duelo dentro del proyecto educativo del centro y que se incluya como materia curricular. Desarrollan dos tipos de propuestas siempre adaptadas a las aulas y a las niñas y niños y adolescentes a las que van dirigidas: unas de carácter general, sin un contenido concreto, con pautas genéricas y otras de carácter específico.
En ambos casos se tendría en cuenta las siguientes categorías: edad, ob-

jetivo, descripción y materiales necesarios y, finalmente, desarrollo y explicación de cómo llevarlo a cabo.

8.2.1. Actividades didácticas de carácter general

8.2.1.1. Objetivo

- Generar un proceso de reflexión que invite al diálogo sobre el duelo y contribuya a una normalización de la cuestión entre poblaciones de distintas edades.
- La forma de llevarse a cabo será individual o grupal.
- Los últimos minutos es conveniente recoger todas las intervenciones y formular los aprendizajes que se han logrado a partir del diálogo.

8.2.1.2. Actividades

- Brainstorming o "lluvia de ideas"
- Técnicas narrativas (lo desarrollamos como ejemplo)

  Edad aconsejada: a partir de 12 años.

  Objetivos de la actividad:

  a) Permitir la expresión de sentimientos y pensamientos acerca de la persona fallecida, incluidos los asuntos inconclusos.

  b) Fomentar la clarificación y ordenación de las ideas dentro de la confusión.

  Descripción de la actividad:

  Es individual. Varios tipos de escritos:

  a) **Carta de despedida.**

b) **Carta a una emoción** o pensamiento que la persona considere relevante en ese momento de su vida. Por ejemplo: "carta a la nostalgia". Le permite situar el sentimiento fuera de ella y hacerlo objeto de estudio.

c) **Diario:** permite ordenar sus vivencias. Algo importante es que se pueden advertir los cambios a lo largo del tiempo.

d) **Narrativa de identidad.** Describir cómo la muerte de una persona querida ha afectado a su identidad.

- Trabajo con poemas y canciones
- Metáforas
- Valores
- Materiales fáciles de manipular (se desarrolla a modo de ejemplo):

  Edad aconsejada: a partir de 3 años.

  Objetivo de la actividad: todos los materiales que pueden manipularse implican transformación y cambio. El objetivo es jugar a crear figuras, emociones o situaciones que se transformen en otras.

  Descripción de la actividad: en familias, grupos o individualmente. Que cada uno diga lo que quiera hacer y se haga responsable de su creación.

- Títeres o muñecos

8.2.2. Actividades didácticas de carácter específico

- Literatura

  El cuento "Yo siempre te querré"
  Edad aconsejada: de 3 a 8 años.

  Presentación y objetivos: el tema central del cuento es la muerte de un animal doméstico.

  Los objetivos: darse cuenta de lo importante que es expresar los sentimientos. Hacer reflexionar sobre las cualidades de uno y de las personas que queremos. Valorar lo que tenemos y saber disfrutarlo, así como agradecerlo.

- Filosofía
- Cine
- Música
- Otras propuestas

Otro tipo de actividades estarían relacionadas para atender específicamente a población infantil y adolescente que está en duelo. En este caso serían necesarias pautas de actuación para el acompañamiento del niño o niña en su proceso.

Ver más en: Patricia Díaz Seoane. *Hablemos del duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes.* Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo; 2016. p 144-157.

III. Conclusiones

Podemos decir a modo de conclusión:

- La orientación que damos al duelo en la infancia y la adolescencia tiene mucho que ver con el concepto que nuestra sociedad tiene sobre la muerte y con nuestra experiencia de duelo por la pérdida de seres queridos.
- El duelo, el afrontamiento de las pérdidas, es una parte fundamental en el aprendizaje, porque inevitablemente forma parte de la experiencia de vivir. Educar para la muerte es también educar para la vida.
- Las niñas y los niños hacen su duelo y no podemos evitarles el dolor por la pérdida ya sea de personas queridas o de otras pérdidas significativas.
- La protección de las personas adultas debe estar más orientada a facilitar y a compartir la expresión emocional, a contestar siempre a sus preguntas, a compartir también las incertidumbres que nos ocasiona la muerte, utilizando un leguaje adecuado a su edad.
- La evolución del duelo en cuanto a intensidad y duración, dependerá de la importancia de la pérdida, de la alteración que suponga de su vida cotidiana y de los apoyos que reciba de su entorno de familia, amistades…
- El afrontamiento del duelo se debe de plantear siempre a largo plazo, porque requiere un tiempo que es indeterminado, y es que, cada persona, cada niño o niña necesita un tiempo, su tiempo, para aprender a vivir sin lo que ha perdido.
- Lo habitual será que la experiencia de duelo se resuelva sin problemas. No obstante, si observamos conductas que nos parezcan inadecuadas debemos consultar con su pediatra.

IV. Bibliografía consultada

Concepción Poch y Olga Herrero. *La muerte y el duelo en el contexto educativo, Reflexiones, testimonios y actividades.* Barcelona: Paidós; 2003.

Patricia Díaz Seoane. *Hablemos del duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes.* Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo; 2016

Sol del Val. *Trabajo fin de postgrado de atención psicológica en urgencias y catástrofes.* Disponible en el fondo bibliográfico del Colegio de psicólogos de Madrid (2002-2003).

William C Kroen. *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido.* Manual para adultos. Barcelona: Oniro; 2002.

Víctor Landa y Jesus García. *Guía de Cuidados Primarios de duelo.* 2016. Disponible en: http://www.fisterra.com/guias2/duelo.asp

Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Cuidados Paliativos. *Guía de Práctica Clínica sobre Cuidados Paliativos.* Madrid: Plan Nacional para el SNS del MSC. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco; 2008. p. 203-11.

*https://remontandoblog.wordpress.com/duelo-en-ninos-y-adolescentes/

V. Anexos

1. Información sobre el Duelo Adulto

A. Información para las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido

Vivir la muerte de un ser querido es probablemente una de las experiencias más duras y difíciles por la que pueda pasar un ser humano.

Esta vivencia es única y distinta para cada persona y ninguna pérdida es comparable a otra, por lo que cada doliente siente y expresa su dolor de una sola manera: la suya.

El duelo es como un camino que hay que recorrer:

- en el que tienes que aprender a andar sin la persona que has perdido.
- será muy largo y doloroso para unas personas y no lo será tanto para otras, porque cada persona tiene que hacer el suyo.
- no tiene atajos, porque el dolor no se puede eludir.
- no tiene una duración concreta, cada persona necesita su tiempo para recorrerlo.

El duelo se expresa a través de manifestaciones tanto físicas como psicológicas. Es posible que en muchas ocasiones estas manifestaciones te asusten y pienses que estás enfermando o que estás enloqueciendo, pero tranquilízate, date un poco de tiempo y verás cómo poco a poco las cosas irán yendo a su sitio.

A continuación te presentamos algunas de las manifestaciones más habituales en las personas que están sufriendo un duelo.

Puede que notes molestias físicas. Las más habituales son:

- Sensación de tener como un nudo en la garganta.
- Tensión muscular en el cuello o en la espalda o en todo el cuerpo.
- Dolores o molestias en el pecho, como algo que aprieta.
- Falta de apetito o por el contrario más apetito de lo habitual.
- Debilidad, falta de energía.
- La sensación de tener como un casco entre la frente y la nuca que aprieta toda la cabeza.
- Sentir como un nudo en el estómago o malas digestiones.
- Presentar dolores de tripas, estreñimiento o diarrea, o ambas cosas.

Las manifestaciones psicológicas son mucho más abundantes y variadas, por lo que es muy posible que sientas algunas de estas:

Alteraciones psicológicas

- Mucho nerviosismo, ansiedad, la sensación de no poder parar por dentro.
- Dificultades con el sueño. Te puede costar conciliar el sueño o te puedes despertar durante la noche o por la mañana temprano y ya no te puedes volver a dormir.
- Dificultades para concentrarte, en la lectura, conversaciones... El pensamiento se va a la pena, es como una obsesión.
- Falta de memoria, que suele estar relacionada con una menor atención a lo que sucede a tu alrededor.
- Incomodidad cuando estás con otras personas o, por el contrario, no querer estar sola o sólo por nada del mundo.
- Sensación de que haces las cosas automáticamente, igual que un robot.

- Deseos de desaparecer, de huir a no sé dónde, o de trabajar mucho para evitar el dolor.
- Brotes de llanto incontrolado, cambios de humor repentinos.

Sentimientos

- Tristeza, melancolía, que a veces pueden llevar a la depresión.
- Un vacío y falta de ganas de vivir o incluso deseos de morir para irte con él, con ella.
- Miedo a la enfermedad, al futuro, a la soledad, a todo.
- Culpa, te haces continuos reproches por cosas que ocurrieron, o por las que no ocurrieron, en tu relación con la persona fallecida.
- Pena porque lo que no se dijo, por creer que no le demostraste todo el cariño que le tenías.
- Enfado, irritabilidad o sentir verdadera rabia, dirigida contra familiares, médicos, enfermeras, contra tu persona, contra Dios o incluso contra la persona fallecida.
- Incredulidad, que lo ocurrido no es cierto, que no ha muerto, que realmente no ha pasado nada, que todo era un sueño, una película.
- Impotencia, fragilidad, vulnerabilidad, pequeñez, falta de control ante la vida.

Hay ciertas ideas acerca del duelo que escucharás muchas veces y debes saber que están equivocadas.

Existen cantidad de tópicos y frases hechas, de contenido totalmente negativo y perjudicial, que es mejor no tener en cuenta, tales como:

- "El tiempo lo cura todo". El tiempo puede mitigar tu sufrimiento, pero lo que realmente te ayudará es lo que hagas durante ese tiempo. El tener una actitud pasiva esperando a que el tiempo resuelva tu pena, sólo te lleva a cronificar el dolor.

- "A él o a ella no le gustaría verte así", "Si no lo superas, no le dejas descansar". Además de inculcar una idea errónea, porque una persona fallecida no siente ni piensa, este tipo de mensajes sólo añaden culpa. Los cambios que hagas en tu vida debes hacerlos porque te vienen bien a ti.
- "No pienses en él o en ella que es peor". "Lo que tienes que hacer es irte de viaje, distraerte y olvidarte de todo". La elaboración del duelo precisa que se sienta el dolor, que se expresen las emociones que nos despierta su ausencia y para ello es necesario recordar, revivir y sentir lo sucedido y lo que estás viviendo.
- "Hay que ser fuerte". Se transmite la idea de que expresar dolor o emociones es símbolo de debilidad, cuando es todo lo contrario ya que afrontar el dolor, sentirlo y manifestarlo, es el camino para su superación. Evitarlo sólo lleva a encapsular y prolongar el dolor.

¿Qué puedes hacer para sentir cierto alivio y consuelo?

- Cuidarte física y mentalmente, darte tiempo.
- Al principio no te fuerces a comer más de lo que te apetezca.
- Trata de hacer ejercicio físico regular: pasear, correr, nadar, andar en bici… el ejercicio que más te guste es el mejor, esto te ayudará a relajarte.

Intentar hacer una vida lo más parecida a la que hacías antes

- Procura tener un horario para irte a la cama y para levantarte, aunque no duermas bien. Al principio es muy probable que te cueste dormir, pero poco a poco el sueño se irá normalizando. Si esto se alarga mucho, le puedes pedir ayuda a tu médico de familia.
- Conviene que lleves una vida lo más equilibrada posible, donde haya un tiempo para el reposo, el trabajo y la reflexión o la oración si eres creyente.

Cosas que te pueden aliviar

- Quizás te pueda aliviar hablar con otras personas que están en duelo o con personas de tu confianza. Por eso conviene que mantengas contacto con familiares, amistades, vecinos... y a pesar de que muchas veces nos cuesta pedir ayuda, conviene que la solicites y aceptes la que se te ofrece.
- Es habitual que sientas que no te comprenden, pero también debes entender que tus familiares tienen sus limitaciones. Piensa que cada uno tiene su propio duelo porque también era su hermano, su padre… y viven la pérdida a su ritmo, y seguro que es diferente del tuyo.
- También te puede ayudar escribir una carta a tu ser querido o un diario; preparar un álbum con fotos de cuando él o ella vivía o hablarle a su foto diciéndole todo aquello que quedó sin decir o contarle simplemente cosas cotidianas, lo que te ha pasado ese día.
- Revisa los recuerdos de la vida en común, los buenos… pero también los malos, esto alivia.

Precauciones que debes tomar

- Ten cuidado con la adicciones. El café aumenta el nerviosismo y da más angustia. El alcohol, además de muchos otros problemas de salud, puede llevar a la depresión. Vigila el tabaco, ya que se puede convertir en un problema serio. Los medicamentos, si los usas, que sea de forma razonable. Siempre deberán ser prescritos y controlados por tu médico de familia.

Es importante que te cuides por dentro y que trates de entenderte

- Procura ser muy paciente contigo y recordar que lo que te ocurre es lo normal en tu situación, aunque es muy frecuente la sensación de desorientación y desbordamiento.

- La culpa casi siempre está presente, pero generalmente es irracional, no tiene explicación. Cuando llega la culpa, es bueno pararse y reflexionar, repasar lo que hiciste: "hice esto, y lo otro, y lo de más allá…". ¿De verdad crees que podías haber hecho más de lo que hiciste? Piensa que, cuando miramos desde el presente situaciones que hemos vivido antes, nuestro punto de vista está totalmente cambiado y es irreal.
- Hay que permitirse llorar. El llorar profundamente alivia de verdad, es un desahogo y una "salida" al dolor acumulado. El llanto no indica que la evolución del duelo vaya mejor o peor, es sólo un mecanismo natural para aliviar las tensiones emocionales, que no se debe reprimir.
- El luto interior lleva su tiempo y las emociones van y vienen, a veces a golpes, por eso son normales los altibajos en el estado de ánimo.
- Hay que evitar la excesiva autocrítica por no acabar de encontrarte bien. Suele estar está influenciada por las personas cercanas que, a veces, se impacientan porque no acabas de recuperar la normalidad. Ten presente que cada persona necesita su tiempo para elaborar su pérdida.

Recursos de ayuda

- Si tienes dudas de si es normal lo que te está sucediendo o si presentas un insomnio que no cesa; un nerviosismo que te impide hacer la vida que hacías antes o si ves que pasa el tiempo y no acaba de mejorar tu ánimo, que no acabas de retomar tu vida, debes acudir a tu médico de familia para solicitar ayuda. La gran mayoría de los duelos se acaban resolviendo sin necesidad de ayudas fuera de los recursos naturales: la familia, amistades, vecinas, vecinos…
- Si quieres encontrar información acerca del duelo, en Internet existen múltiples recursos. Esto son algunos de los muchos que hay:
  - libros de autoayuda (http://www.alfinlibros.com/)
  - páginas de apoyo (www.vivirlaperdida.com)
  - asociaciones de ayuda a personas en duelo:
    - **en la CAPV** (www.asbidu.com), (www.krisalida.com), (www.bideginduelo.org), (www.amad.es), (www.asociaciongoizargi.org)
    - **a nivel nacional e internacional** (http://acpalalborada.blogspot.com.es/2011/02/asociaciones-de-ayuda-en-el-duelo-en.html).

B. Información para familiares y entorno social próximo de la persona que ha sufrido una pérdida

Cuando vivimos de cerca el duelo que está afectando a una persona querida, debemos tener en cuenta que, muchas veces, nosotros también estamos afectados por la pérdida y haciendo nuestro propio duelo, y a esto debemos añadir la impotencia que nos crea el no poder ayudarle para evitar su dolor.

Casi siempre pensamos que puede haber algo mágico y que además sea rápido, pero no es posible, por eso la ayuda a las personas en duelo hay que plantearla como ayuda de largo recorrido.

Seguro que en este camino, que va a ser el proceso del duelo de esa persona cercana, te vas a hacer muchas preguntas, pero sobre todo, te preguntarás qué es lo que puedes hacer, de qué modo le puedes apoyar. Vamos a ir tocando varios aspectos que te pueden orientar:

¿Cuál es la mejor actitud para ayudar?
En líneas generales, podemos decir que la mejor manera de ayudar a una persona en duelo es acompañarle en su camino, interesarnos por sus necesidades y respetar el tiempo que precise para recorrerlo.

La comprensión y cercanía emocional, favorecen la libre expresión de sentimientos. Compartir sentimientos, recuerdos, a veces llantos, proporciona gran alivio y no es, para nada, negativo; todo lo contrario de lo que muchas veces se piensa: volver a comentar y compartir los recuerdos proporciona alivio emocional al doliente y es la mejor manera de que estos sean cada vez menos dolorosos.

Cuando se acompaña, no siempre es necesario hablar. La compañía en silencio es mejor que la soledad.

¿Se puede evitar el sufrimiento?
El dolor que cada persona siente por la pérdida de un ser querido, no se lo puedes evitar. Tampoco lo hará una pastilla, ni la ayuda de un especialista, aunque lo puedan aliviar. Pero lo que sin duda resulta muy importante es la compañía y compartir sus lágrimas, si las sientes.

¿Qué tiempo se necesita para recuperar la "normalidad"?
Hay que olvidarse del reloj y los calendarios porque no hay un tiempo de resolución como objetivo. Resulta comprensible que, a veces, te sientas impaciente porque parece que no avanza, que siempre está con lo mismo, con su tristeza, con su vida centrada en el pasado... A pesar de todo, no es conveniente apremiar ni presionar, porque con esto lo único que consigues es que oculte sus sentimientos cuando esté contigo.

Recuerda que el ritmo de recuperación y el tiempo que se necesita para superar la situación de duelo o al menos para conseguir un estado más satisfactorio no es el mismo en todas las personas afectadas por la misma pérdida. Lo más habitual es que a las personas más cercanas al fallecido les cueste más recuperar la "normalidad".

¿Qué se debe evitar?
Evita siempre los tópicos, las frases hechas, los juicios de valor, los consejos no pedidos: "tienes que ser fuerte", "es lo mejor que le podía pasar", "sigue adelante con tu vida", "olvídalo", "Dios lo quiso así", "sé cómo te sientes", "lo que tienes que hacer es…" Son mensajes bienintencionados pero resultan molestos y dolorosos, porque transmiten un alejamiento emocional con la persona que sufre y despiertan en ella sentimientos de incomprensión y enfado.

También existe una creencia muy extendida que dice que "el tiempo lo cura todo". El tiempo ayuda, pero el tiempo por sí mismo no conduce a la resolución del duelo. Lo que ayuda es lo que se haga durante ese tiempo, es decir, el ir asumiendo la nueva realidad sin la persona perdida y aprender a vivir, buscando nuevos motivos para que la vida resulte atractiva.
Se dice más, y se ayuda más, con una mirada, una sonrisa, un apretón de manos o con un abrazo que con una frase hecha. Un abrazo a tiempo puede ser la mejor de las medicinas.

¿Qué pasa cuando veo que está llorando? ¿Quiere decir que está peor? ¿Qué se puede hacer en estos casos?

Es frecuente que a lo largo del camino del duelo, los estados de ánimo varíen, a veces en relación a los aniversarios, fiestas, cumpleaños, vacaciones... Otras veces ni se sabe. Esto no indica que se encuentre peor, simplemente es parte del proceso.

Tampoco el llanto indica que se encuentra peor, es sólo un modo natural de aliviar la tensión emocional. Se dice que los dolores del alma que el cuerpo no llora en forma de lágrimas, los llorará en forma de dolor y enfermedad.

No hay que reprimir el llanto, ni tener miedo a compartirlo, porque si es sincero, es bueno para quienes lo comparten.

¿Cómo debo relacionarme?

Conviene mantener el contacto a lo largo del tiempo, y no limitarse sólo a las primeras semanas. Son preferibles las visitas cortas y frecuentes, que las prolongadas y muy espaciadas en el tiempo.

Las personas en duelo tienden, en muchas ocasiones, al aislamiento, por eso es conveniente saber ofrecerles ayuda y anticiparse a sus necesidades.

Pasados unos meses, hay que animar a que participe en cualquier iniciativa que suponga la reincorporación a las relaciones con la familia, con sus amistades, las actividades sociales y/o religiosas que mantenía antes… y a proyectos de futuro.

Algunas precauciones

En las primeras fases del duelo, cuando el sufrimiento es muy intenso, el deseo de proteger y evitar este dolor hace que se tomen decisiones, a veces precipitadas, como cambios de domicilio, viajes para olvidar, desprenderse de objetos del ser querido, venta de propiedades (vender el piso para ir a vivir con los hijos o hijas…), una nueva pareja, un embarazo sustitutivo... Conviene durante unos meses evitar la toma de decisiones importantes, sobre todo si son irreversibles, ya que podemos estar influenciados por el impacto emocional de la pérdida y esto puede llevarnos a tomar decisiones que, valoradas en condiciones normales, nos parecerían inadecuadas.

¿Cuándo debo preocuparme e insistir para que pida ayuda?

La gran mayoría de los duelos se resuelven dentro de la normalidad. Solamente entre un 10 y un 20% se acaban complicando pero, en la mayoría de estos casos, había unos predictores de riesgo que ya indicaban que el duelo podía complicarse. Estos predictores tienen en cuenta los antecedentes de la persona en duelo, su relación la persona fallecida, las causas de la muerte, el apoyo sociofamiliar que tenga…

Posiblemente, sobre todo al principio, te pueden asustar manifestaciones de dolor que suelen ser muy intensas, como una enorme ansiedad, o estar profundamente triste, con una gran pena, confusión o enfado con el ser querido. Puede haber conflictos con la familia o dificultades para aceptar lo que ha ocurrido, puede comenzar o aumentar una conducta adictiva… pero conviene dar un tiempo para ver cómo evolucionan. Sobre todo, es importante ver el grado en que estas manifestaciones le impiden a la persona reincorporarse a su vida en todos los aspectos. En cualquier caso si existen dudas en torno a lo que está ocurriendo, conviene animarle a que lo consulte con su médico de familia.

2.- Información para Adolescentes

Las pérdidas y el duelo en la adolescencia

El propósito de esta pequeña guía es el de darte una información que te pueda ayudar a entender mejor experiencias que estás teniendo, que estás viviendo, en esta época de tu vida que llamamos LA ADOLESCENCIA y que, como lo estás comprobando, es bastante convulsa y muchas veces causa de desconcierto.

¿Qué supone ser adolescente?

Supone estar en un periodo de transición desde la infancia al estado adulto, es decir, supone dejar atrás la niñez.

Supone, por tanto, muchos cambios, tanto físicos como psicológicos, sociales… así que estamos hablando de:

- Cambios en tu cuerpo. Tu imagen corporal cambia de día en día y muchas veces parece que no te reconoces en él, es también el despertar de la sexualidad.

- Cambios en tu forma de pensar. Buscas tu independencia como persona, tratas de construirte una identidad y tener referencias propias. También aparecen nuevos planteamientos existenciales sobre el sentido de la vida y la muerte.
- Cambios en tus relaciones sociales y afectivas con nuevas incorporaciones, nuevas relaciones, la importancia cada vez mayor del grupo de amigas y amigos, de iguales…

Como es lógico, todos estos cambios suponen, sobre todo, mucho aprendizaje y transformación que van acompañados de nuevos modos de sentir lo que estás viviendo, es decir, aparecen también nuevas y más intensas emociones. También y por las mismas razones, está muy presente la sensación de inseguridad, de vulnerabilidad.

Este proceso, como todo lo que cambia, supone conseguir cosas nuevas, pero también ocurren siempre muchas pérdidas y, con todo ello, irás creando toda una historia de tus relaciones afectivas y sociales, que va a ser tu historia.

Pero, ¿qué significa esto de las pérdidas?

Hablamos de pérdida cuando desaparece alguien o algo significativo en nuestras vidas, por tanto, las pérdidas pueden ser de muchos tipos.

La muerte de seres queridos es quizá la más común e impactante, pero también lo son las pérdidas por desamores, de amigas, de amigos, divorcios de nuestros padres, fracasos académicos, inmigración, pérdida de ilusiones y sueños… es decir, estamos hablando de dolor.

Así que, como vemos, todas las pérdidas tienen en común que se pasa por un proceso de duelo, de dolor, y que van ocurriendo a lo largo de nuestra vida.

Que haya pérdidas es algo ineludible, no lo podemos evitar, no podemos impedir que sucedan, porque son parte de nuestro proceso de crecimiento como personas, pero sí que podemos transformar lo que experimentamos con ellas.

Nos pueden destrozar, pero también, y por paradójico que suene, podemos crecer a través de ellas. Nuestra biografía y forma de ser, estará determinada por lo que hayamos perdido y por el modo de afrontar estas pérdidas.

El proceso del duelo es un proceso activo. Al dolor y a la conmoción inicial le van sucediendo otros momentos donde las emociones son intensas y se van alternando o cambiando rápidamente, para ir descendiendo paulatinamente hasta… desaparecer o… quedarse sin resolver. Es como curar una herida, pero una herida del alma.

Para que podamos salir reforzados de la experiencia, para que esta herida del alma cure, necesita de unos cuidados.

Y, ¿cómo podemos cuidarnos y sanar de las heridas de pérdida?

- Es bueno recoger información, recordar lo que sucedió, cómo fueron los acontecimientos que dieron origen a la pérdida, qué significa para mí, cómo afecta a mi vida.
- Atender e identificar cuál es el dolor emocional, es decir, qué emociones me produce el dolor de ésa pérdida (miedo, culpa, tristeza, alivio,

enfado, alegría, vulnerabilidad…). Siento que "el mundo se me cae encima", "tengo miedo porque no sé qué va a ser de mí", "quiero estar con mis seres queridos, pero a la vez no quiero estar con ellos"... Sentimientos contradictorios, que son una buena ocasión para aprender a conocerse.

- Es importante desahogarme, expresar, dar salida, que fluyan esas emociones. A veces da miedo compartir emociones muy intensas, como las ocasionadas por una pérdida importante (por ejemplo, una muerte cercana), porque nos sentimos raros, muy diferentes de nuestros iguales y tenemos miedo a quedar excluidos del grupo o a ser la rara, el raro... Siempre hay alguien cercano que nos puede ayudar, aunque no lo veamos en un primer momento. También me pueden ayudar actividades como las artísticas o deportivas.
- Me conviene compartir con otras personas (amistades, familia…) afectos y puntos de vista diversos que, muchas veces, tienen que ver con las pérdidas que hemos tenido unos y otros.
- Es bueno que, a pesar de lo perdido, continuemos con nuestras rutinas y con aquello que nos haga sentir bien.
- Por último y casi lo más importante, debemos tratarnos a nosotros mismos con mucho afecto y mucha, mucha paciencia; **debemos querernos mucho.**

Veremos que la vida continúa, que con estas experiencias voy creciendo y, a pesar de lo terrible, doloroso y dramático que me pueda resultar lo que estoy viviendo, es muy probable que las cosas se vayan solucionando o que con el paso del tiempo las vaya viendo de otro modo mucho más tolerable. Además, ese vacío que puedo sentir es posible que sirva para impulsarme a la búsqueda de nuevas y diferentes perspectivas en mi vida, así como a desarrollar nuevas habilidades que me ayuden tanto en mi crecimiento personal como en cicatrizar bien la herida.

bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia